

# ACTIVIDADES VERANO

## 2013 PISCINAS DE CABRA



# CONOCE TU MARCA

**ACTIVIDAD:** Conoce tu marca.

## **DESCRIPCIÓN:**

Es una actividad para conocer el nivel físico de cada uno y ver hasta dónde podemos llegar con nuestro entrenamiento.

Se realizará en 3 días durante la temporada de verano, uno al principio el día 2 de julio, otro a mitad de temporada el día 31 de julio y otro a final de temporada el día 27 de agosto. Podrán participar personas de diferentes edades.

## **PRUEBAS:**

### Edad de 5 a 12 años

- 33 m crol
- 33 m braza

### Edad de 13 a 15

- 66 m crol
- 66 m braza

### Edad de 16 en adelante

- 66 m crol
- 200 m libres (estilo que deseen)

## **INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo c.d.delphis@hotmail.com.

# COMPETICIÓN DE NATACIÓN

**ACTIVIDAD:** Competición de natación.

## **DESCRIPCIÓN:**

Es una actividad más dirigida a los clubes de natación, aunque pueden participar todos las personas que quieran, se celebrará el día 31 de julio en horario de 9.00 a 12.00 de la mañana, cada participante podrá participar en un máximo de 3 pruebas más 1 relevo, las inscripciones se podrán hacer desde el día 1 de julio por correo electrónico [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

## **PRUEBAS:**

Dependiendo de las categorías se nadarán unas pruebas u otras.

Benjamines: 33 m crol, 33 m braza, 33 m espalda

Alevines: 33 m crol, 33 m braza, 33 m espalda y 33 m mariposa

Infantiles: 100 m crol, 66 m braza, 66 m espalda y 66 m mariposa

Cadetes: 100 m crol, 133 m estilos, 66 m mariposa, 66 m braza y 66 m espalda

Juveniles y Absolutos: 100 m crol, 266 m estilos, 66 braza y 66 m espalda

Relevos: 6 x 33 m crol de diferente categoría y sexo: Ejemplo 1 benjamín, 1 alevín, 1 infantil, 1 cadete, 1 juvenil y 1 absoluto

## **INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

# CAMPEONATO WATERPOLO

**ACTIVIDAD:** Campeonato de waterpolo.

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad ya se lleva celebrando varios años en nuestra localidad durante el verano. Se celebrará el día 22 de agosto durante todo el día ya que se jugará una liguilla. Podrán participar todas aquellas personas mayores de 14 años, y los equipos pueden ser mixtos.

Las inscripciones se podrán realizar a partir del 1 de agosto por correo electrónico [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

**PRUEBAS:**

Sistema de liguilla dependiendo los equipos participantes.

**INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

# MARATÓN DE NATACIÓN

**ACTIVIDAD:** Maratón de Natación.

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad es novedosa ya que ningún año se ha organizado algo con estas características, la llevaremos a cabo el día 18 de agosto en horario de 9.00 a 11.00, la prueba consistirá en que equipos de 6 participantes tendrán que nadar durante 1 o 2 horas seguidas, dependiendo de la edad, intentando hacer el mayor número de metros posibles, cada 165 cambiará el nadador, los equipos pueden ser mixtos, las inscripciones se podrán realizar a partir del 15 de julio por correo electrónico [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

**PRUEBAS:**

Edad de 12 a 15 años: 1 hora nado

Edad de 16 en adelante: 2 horas nado

El estilo utilizado es libre.

**INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

# 3 x 3 VOLEY

**ACTIVIDAD:** 3X3 VOLEY.

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad se realizará en la zona de césped donde contamos con una red de voleibol al aire libre, se llevará a cabo el día 24 de julio durante todo el día, se jugará una liguilla dependiendo de los equipos que se presenten, las inscripciones se podrán realizar a partir del 1 de julio por correo electrónico [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

**PRUEBAS:**

Sistema de liguilla dependiendo los equipos participantes.

Equipos mínimo de 3 participantes y máximo de 4, pueden ser mixtos, y habrá dos categorías de 15 a 18 años y de 19 en adelante.

**INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

# 3 X 3 BASKET

**ACTIVIDAD:** 3X3 Basket.

**DESCRIPCIÓN:**

Esta actividad se realizará en la zona de aparcamientos de la piscina climatizada, donde contamos con una canasta de baloncesto al aire libre, se llevará a cabo el día 8 de agosto durante todo el día, se jugará una liguilla dependiendo de los equipos que se presenten, las inscripciones se podrán realizar a partir del 15 de julio por correo electrónico [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).

**PRUEBAS:**

Sistema de liguilla dependiendo los equipos participantes.

Equipos mínimo de 3 participantes y máximo de 4, pueden ser mixtos, y habrá dos categorías de 15 a 18 años y de 19 en adelante.

**INFORMACIÓN:**

Podrá obtener más información en la en Facebook C.D.DELPHIS o en el correo [c.d.delphis@hotmail.com](mailto:c.d.delphis@hotmail.com).